

**SALUTE E MEDICINA**

# I buoni geni sono belli, ma la gioia è meglio



- Uno studio di Harvard, vecchio di quasi 80 anni, ha dimostrato che abbracciare la comunità ci aiuta a vivere più a lungo e ad essere più felici

**Liz Mineo**

Scrittore del personale di Harvard

11 aprile 2017

*Secondo di una serie occasionale su come i ricercatori di Harvard stanno affrontando le questioni problematiche dell'invecchiamento.*

Quando gli scienziati iniziarono a monitorare la salute di 268 studenti del secondo anno di Harvard nel 1938 durante la Grande Depressione, speravano che lo studio longitudinale avrebbe rivelato indizi per condurre una vita sana e felice.

Hanno ottenuto più di quello che volevano.

Dopo aver seguito gli uomini Crimson sopravvissuti per quasi 80 anni come parte dell'Harvard Study of Adult Development, uno degli studi più lunghi al mondo sulla vita adulta, i ricercatori hanno raccolto una cornucopia di dati sulla loro salute fisica e mentale.

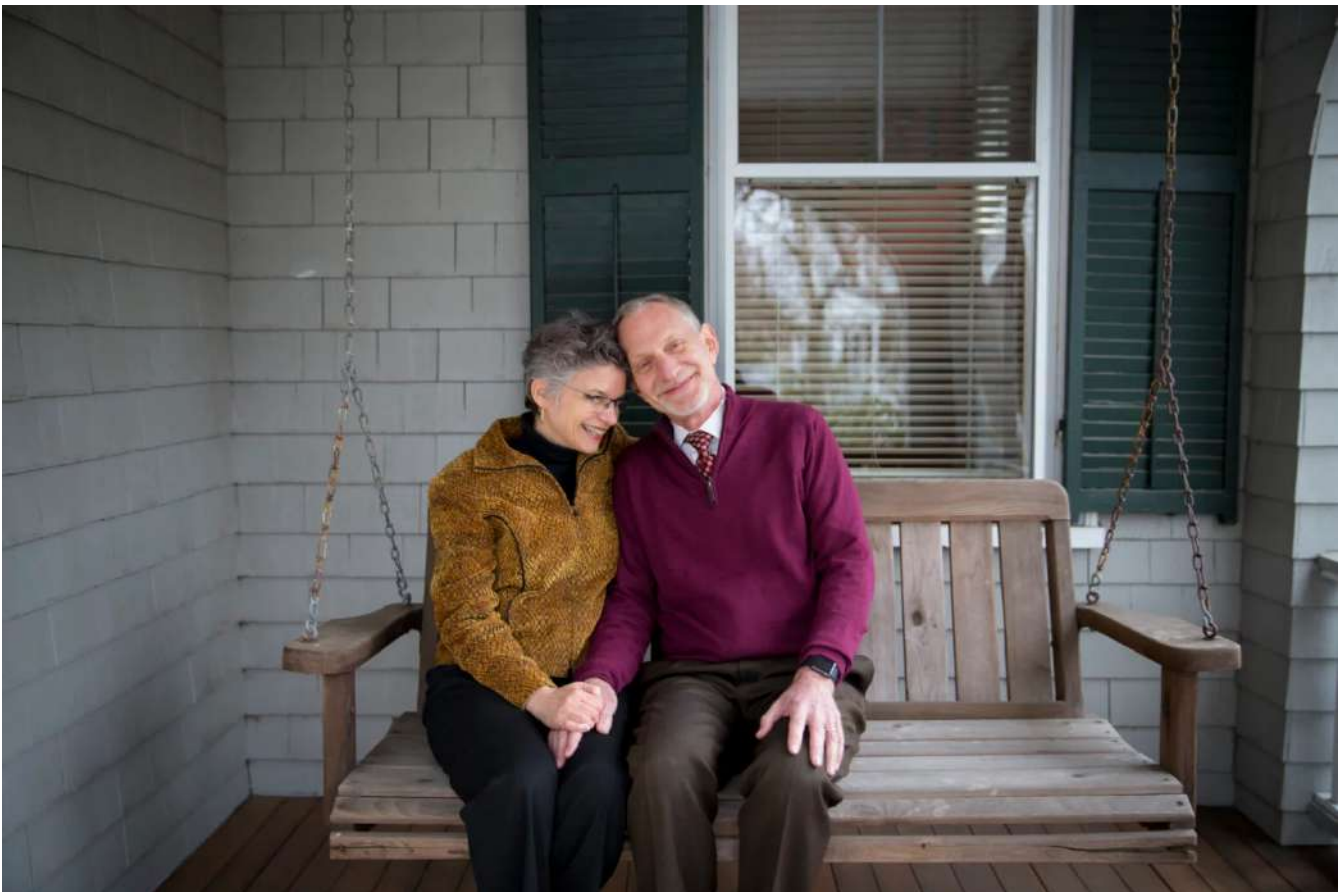
Della coorte originaria di Harvard reclutata come parte del Grant Study, solo 19 sono ancora vivi, tutti sulla metà degli anni '90. Tra le reclute originali c'erano l'eventuale presidente John F. Kennedy e l'editore di lunga data del Washington Post Ben Bradlee. (Le donne non erano nello studio originale perché il College era ancora tutto maschile.)

Inoltre, gli scienziati alla fine hanno ampliato la loro ricerca per includere la prole degli uomini, che ora conta 1.300 e ha tra i 50 ei 60 anni, per scoprire come le esperienze della prima infanzia influenzano la salute e l'invecchiamento nel tempo. Alcuni partecipanti sono diventati uomini d'affari di successo, medici, avvocati e altri sono diventati schizofrenici o alcolisti, ma non su binari inevitabili.

Nel corso dei decenni successivi, i gruppi di controllo si sono ampliati. Negli anni '70, 456 residenti del centro città di Boston furono arruolati come parte dello studio Glueck e 40 di loro sono ancora vivi. Più di un decennio fa, i ricercatori hanno iniziato a includere le mogli negli studi di Grant e Glueck.

Nel corso degli anni, i ricercatori hanno studiato le traiettorie di salute dei partecipanti e le loro vite più ampie, compresi i loro trionfi e fallimenti nella carriera e nel matrimonio, e la scoperta ha prodotto lezioni sorprendenti, e non solo per i ricercatori.

"La scoperta sorprendente è che le nostre relazioni e quanto siamo felici nelle nostre relazioni ha una forte influenza sulla nostra salute", ha detto Robert Waldinger, direttore dello studio, psichiatra al Massachusetts General Hospital e professore di psichiatria alla Harvard Medical School. "Prendersi cura del proprio corpo è importante, ma anche prendersi cura delle proprie relazioni è una forma di cura di sé. Questa, penso, è la rivelazione.



"Le persone che erano le più soddisfatte nelle loro relazioni all'età di 50 anni erano le più sane all'età di 80 anni", ha detto Robert Waldinger con sua moglie Jennifer Stone. Fotografia dello staff di Rose Lincoln/Harvard

Le relazioni strette, più del denaro o della fama, sono ciò che rende le persone felici per tutta la vita, ha rivelato lo studio. Questi legami proteggono le persone dal malcontento della vita, aiutano a ritardare il declino mentale e fisico e sono migliori predittori di vite lunghe e felici rispetto alla classe sociale, al QI o persino ai geni. Quella scoperta si è rivelata vera su tutta la linea sia tra gli uomini di Harvard che tra i partecipanti del centro città.

La ricerca a lungo termine ha ricevuto finanziamenti da fondazioni private, ma è stata finanziata in gran parte da sovvenzioni dei National Institutes of Health, prima attraverso il National Institute of Mental Health e, più recentemente, attraverso il National Institute on Aging.

I ricercatori che hanno esaminato i dati, tra cui vaste cartelle cliniche e centinaia di interviste e questionari di persona, hanno trovato una forte correlazione tra le vite fiorenti degli uomini e le loro relazioni con la famiglia, gli amici e la comunità. Diversi studi hanno rilevato che il livello di soddisfazione delle persone per le loro relazioni all'età di 50 anni era un migliore predittore della salute fisica rispetto ai loro livelli di colesterolo.

"Quando abbiamo raccolto tutto ciò che sapevamo su di loro all'età di 50 anni, non erano i loro livelli di colesterolo di mezza età a prevedere come sarebbero invecchiati", ha detto Waldinger in un popolare TED [Talk](#). "Era quanto fossero soddisfatti delle loro relazioni. Le persone che erano le più soddisfatte nelle loro relazioni all'età di 50 anni erano le più sane all'età di 80 anni.

Ha registrato il suo discorso TED, intitolato "What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study on Happiness", nel 2015, ed è stato visto 13.000.000 di volte.

I ricercatori hanno anche scoperto che la soddisfazione coniugale ha un effetto protettivo sulla salute mentale delle persone. Parte di uno [studio](#) ha rilevato che le persone che hanno avuto matrimoni felici negli anni '80 hanno riferito che il loro umore non ne risentiva nemmeno nei giorni in cui avevano più dolore fisico. Coloro che avevano matrimoni infelici provavano più dolore emotivo e fisico.

Coloro che hanno mantenuto rapporti affettuosi hanno vissuto più a lungo e più felici, ha detto Waldinger, e i solitari spesso sono morti prima. "La solitudine uccide", ha detto. "È potente quanto il fumo o l'alcolismo."

Secondo lo studio, coloro che vivevano più a lungo e godevano di buona salute evitavano il fumo e l'alcol in eccesso. I ricercatori hanno anche scoperto che coloro che avevano un forte sostegno sociale sperimentavano un minore deterioramento mentale man mano che invecchiavano.

In una parte di un recente [studio](#), i ricercatori hanno scoperto che le donne che si sentivano saldamente attaccate ai loro partner erano meno depresse e più felici nelle loro relazioni due anni e mezzo dopo, e avevano anche funzioni di memoria migliori rispetto a quelle con frequenti conflitti coniugali.

## “La solitudine uccide. È potente quanto il fumo o l'alcolismo.

— Roberto Waldinger

“Le buone relazioni non proteggono solo i nostri corpi; proteggono il nostro cervello”, ha detto Waldinger nel suo intervento al TED. “E quelle buone relazioni, non devono essere sempre lisce. Alcune delle nostre coppie ottuagenarie potevano litigare tra loro giorno dopo giorno, ma finché sentivano di poter davvero contare sull'altro quando il gioco si faceva duro, quelle discussioni non intaccavano i loro ricordi.

Poiché l'invecchiamento inizia alla nascita, le persone dovrebbero iniziare a prendersi cura di se stesse in ogni fase della vita, affermano i ricercatori.

"L'invecchiamento è un processo continuo", ha detto Waldinger. "Puoi vedere come le persone possono iniziare a differire nella loro traiettoria di salute nei loro 30 anni, in modo che prendendoti cura di te stesso all'inizio della vita puoi impostare te stesso su un percorso migliore per l'invecchiamento. Il miglior consiglio che posso dare è 'Prenditi cura del tuo corpo come se ne avessi bisogno per 100 anni', perché potresti.

Lo studio, come i suoi rimanenti soggetti originali, ha avuto una lunga vita, abbracciando quattro direttori, i cui incarichi riflettevano i loro interessi medici e le opinioni del tempo.

Sotto il primo direttore, Clark Heath, che rimase dal 1938 al 1954, lo studio rispecchiava la visione dominante dell'epoca della genetica e del determinismo biologico. I primi ricercatori credevano che la costituzione fisica, l'abilità intellettuale e i tratti della personalità determinassero lo sviluppo dell'adulto. Hanno effettuato misurazioni antropometriche dettagliate di crani, ponti sopraccigliari e nei, hanno scritto note approfondite sul funzionamento dei principali organi, hanno esaminato l'attività cerebrale attraverso elettroencefalogrammi e hanno persino analizzato la calligrafia degli uomini.

Ora, i ricercatori prelevano il sangue degli uomini per il test del DNA e li inseriscono negli scanner MRI per esaminare organi e tessuti nei loro corpi, procedure che sarebbero suonate come fantascienza nel 1938. In questo senso, lo studio stesso rappresenta una storia dei cambiamenti che la vita porta.

Lo psichiatra George Vaillant, entrato a far parte del team come ricercatore nel 1966, ha condotto lo studio dal 1972 al 2004. Formatosi come psicoanalista, Vaillant ha enfatizzato il ruolo delle relazioni, arrivando a riconoscere il ruolo cruciale che hanno svolto nelle persone che vivono una vita lunga e piacevole. .

**“Quando è iniziato lo studio, a nessuno importava dell'empatia o dell'attaccamento. Ma la chiave per un invecchiamento sano sono le relazioni, le relazioni, le relazioni”.**

— Giorgio Vaillant

In un libro intitolato "Invecchiare bene", Vaillant ha scritto che sei fattori predicevano un invecchiamento sano per gli uomini di Harvard: attività fisica, assenza di abuso di alcool e fumo, avere meccanismi maturi per far fronte agli alti e bassi della vita e godere sia di un peso sano che di un matrimonio stabile. Per gli uomini del centro città, l'istruzione era un fattore aggiuntivo. "Più istruzione ottenevano gli uomini del centro città", scrisse Vaillant, "più era probabile che smettessero di fumare, mangiassero in modo ragionevole e facessero uso di alcol con moderazione".

La ricerca di Vaillant ha evidenziato il ruolo di questi fattori protettivi nell'invecchiamento sano. Più fattori avevano in atto i soggetti, maggiori erano le possibilità che avevano per una vita più lunga e più felice.

"Quando è iniziato lo studio, a nessuno importava dell'empatia o dell'attaccamento", ha detto Vaillant. "Ma la chiave per un invecchiamento sano sono le relazioni, le relazioni, le relazioni".

Lo studio ha dimostrato che il ruolo della genetica e degli antenati longevi si è rivelato meno importante per la longevità rispetto al livello di soddisfazione per le relazioni nella mezza età, ora riconosciuto come un buon predittore di un invecchiamento sano. La ricerca ha anche smentito l'idea che le personalità delle persone “si fissino come l'intonaco” entro i 30 anni e non possano essere modificate.



"Quelli che erano chiaramente dei relitti ferroviari quando avevano 20 o 25 anni si sono rivelati meravigliosi ottantenni", ha detto. "D'altra parte, l'alcolismo e la depressione maggiore potrebbero prendere persone che hanno iniziato la vita come star e lasciarle alla fine della loro vita come disastri ferroviari".



Il professor Robert Waldinger è direttore dell'Harvard Study of Adult Development, uno degli studi più lunghi al mondo sulla vita adulta. Fotografia dello staff di Rose Lincoln/Harvard

Il quarto direttore dello studio, Waldinger, ha esteso la ricerca alle mogli e ai figli degli uomini originari. Questo è lo studio di seconda generazione, e Waldinger spera di estenderlo alla terza e alla quarta generazione. "Probabilmente non sarà mai replicato", ha detto della lunga ricerca, aggiungendo che c'è ancora molto da imparare.

"Stiamo cercando di vedere come le persone gestiscono lo stress, se i loro corpi sono in una sorta di modalità cronica di 'lotta o fuga'", ha detto Waldinger. "Vogliamo scoprire come mai un'infanzia difficile arriva attraverso i decenni ad abbattere il corpo nella mezza età e oltre".

Lara Tang '18, una concentratrice di biologia umana ed evolutiva che si è recentemente unita al team come assistente di ricerca, apprezza l'opportunità di aiutare a trovare alcune di queste risposte. Si è unita allo sforzo dopo essersi imbattuta nel discorso TED di Waldinger in una delle sue lezioni.

"Questo mi ha motivato a fare più ricerche sullo sviluppo degli adulti", ha detto Tang. "Voglio vedere come le esperienze dell'infanzia influenzano gli sviluppi della salute fisica, della salute mentale e della felicità più avanti nella vita".

Alla domanda su quali lezioni ha imparato dallo studio, Waldinger, che è un prete Zen, ha detto che pratica la meditazione quotidianamente e investe tempo ed energia nelle sue relazioni, più di prima.

“È facile isolarsi, farsi prendere dal lavoro e non ricordare, 'Oh, non vedo questi amici da molto tempo’”, ha detto Waldinger. "Quindi cerco di prestare più attenzione alle mie relazioni rispetto a prima."

